

令和6年11月

学校給食献立表

枚方市教育委員会
Aブロック 枚方市学校給食会

月

火

水

木

金

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
摂取量	610kcal	16.1%	27.3%	940mg(2.4)	326mg	85mg
基準量	650kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	食塩相当量として2.0g以下	350mg	50mg
充足率	94%			93%	170%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.0mg	2.7mg	234μg RE	0.50mg	0.57mg	24mg	5.2g
基準量	3.0mg	2.0mg	200μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	67%	135%	117%	125%	143%	96%	116%

*諸事情により使用食材の数量を変更することがあります

*揚げ油には、菜種油を複数回使用します



今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(12日)
こめ 65g
げんまい 10g

「かやくごはん」(13日)
こめ 65g
しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

「わかめごはん」(22日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g



「まごわやさしい」をテーマに令和5年8月1日に実施した、
第5回 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

* 11月6日(水)
《まごわやさしい炊き込みご飯の具》

* 山之上小学校の児童が考えてくれました

● 献立のアピールポイント:

- ・まごわやさしいを全部使ったレシピを目指しました。
- ・具材はできるだけ同じくらの小ささに揃えて切りました。

今月使用する枚方産の農産物

小松菜・ほうれん草・
さつまいも・チンゲン菜・
青ねぎ・大根・白菜を
使用する予定です。

給食食材の産地について

主な食材の産地情報を記した「給食食材の産地について」を、枚方市のホームページ(学校給食)に掲載しています。

給食食材に関する問い合わせ先
おいしい給食課 電話:050-7105-8030

コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
589 kcal
たんぱく質
23 g

とうもろこし	ミートビーンズ	10
スープ	ぎゅうミンチにく	10
ベーコン	たまねぎ	30
たまねぎ	きんときまめ	15
クリームコーン	トマトケチャップ	4
ホールコーン	ウスターソース	2
パセリ	さとう	0.1
とりがらスープ	しお	0.1
しお	こしょう	0.01
こしょう	ひまわりあぶら	0.2
さとう	チンゲンサイのソテー	
ひまわりあぶら	キャベツ	20
	チンゲンサイ	15
	にんじん	3
	しお	0.15
	こしょう	0.01
	こいくちしょうゆ	0.3
	ひまわりあぶら	0.2

5	ごはん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26 g
とうふチゲ	しゅうまい	20
ぶたにく	しゅうまい	10
にんじん	さとう	0.4
はくさい	こめず	0.7
はくさいキムチ	こいくちしょうゆ	1
れいとうとうふ	もやしのナムル	30
しろねぎ	にんじん	10
とりがらスープ	こまつな	2.5
とんこつスープ	ごま	3
しお	にんじん	0.3
りょうりしゅ	ごま	1
みりん	さとう	0.5
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3
コチュジャン	しお	0.1
	ごまあぶら	0.4

6	ごはん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28 g
たまねぎのおつゆ	まごわやさしい	10
にんじん	たきこみごはんのぐ	10
たまねぎ	ツナフレーク	8
いとこまぼこ	にんじん	5
あおねぎ	えのきたけ	3
けずりぶし(さば・いわし)	うすあげ	2
こいくちしょうゆ	さつまいも	1.8
しお	あおねぎ	1.8
	ひじき	0.25
	ごま	0.5
とりにく	こいくちしょうゆ	2
	さとう	1
てりやき	りょうりしゅ	0.5
にんにく	けずりぶし(さば・いわし)	50
たまねぎ		10
さとう		1
こいくちしょうゆ		2
みりん		0.5
りょうりしゅ		0.5
てんぶん		0.2
ひまわりあぶら		0.1

7	アップルパン	エネルギー 671 kcal たんぱく質 21 g
はくさいのスープ	ささみとキャベツのソテー	7
ベーコン	ささみフレーク	10
たまねぎ	キャベツ	20
にんじん	にんじん	8
はくさい	しお	40
とりがらスープ	こしょう	2.5
とんこつスープ	こいくちしょうゆ	5
しお	りょうりしゅ	0.4
こしょう	ひまわりあぶら	0.02
うすくちしょうゆ		2
	のりしおポテト	
	じゃがいも	40
	こめこ	2
	てんぶん	2
	しお	0.2
	あおのりこ	0.1
	あげあぶら	10

8	ごはん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22 g
そばろに	にびたし	15
ぶたミンチにく	うすあげ	7
つちしょうが	キャベツ	0.5
にんじん	チンゲンサイ	20
たまねぎ	にんじん	55
じゃがいも	けずりぶし(さば・いわし)	55
ひとくちごぼうてん	みりん	15
けずりぶし(さば・いわし)	うすくちしょうゆ	2
さとう	さとう	2
こいくちしょうゆ		0.3
ひまわりあぶら	ゆかりふりかけ	5
りょうりしゅ	[ゆかりふりかけ]	0.5

11	コッペパン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 31 g
ふゆやさいの	あかうおの	
こめクリームスープ	トマトソース	
とりにく	あかうお	5
ベーコン	りょうりしゅ	7
たまねぎ	たまねぎ	25
にんじん	にんにく	15
はくさい	トマトホールかん	20
かぶ	トマトケチャップ	10
カリフラワー	とりがらスープ	10
ぎゅうにゅう	バジルこ	20
なまクリーム	さとう	2
とりがらスープ	しお	2.5
しお	こしょう	0.4
こしょう	オリーブあぶら	0.03
こめこ		3
ひまわりあぶら	フルーツポンチ	0.3
	みかんのかんづめ	30
	さんしよくゼリー	30

12	げんまいごはん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22 g
チキンカレー	しお	25
とりにく	こしょう	0.5
つちしょうが	ひまわりあぶら	0.5
にんにく		0.2
たまねぎ	コーンソテー	55
にんじん	にんじん	15
じゃがいも	ホールコーン	50
カレーこ	ほうれんそう	0.8
ひまわりあぶら	しお	3.2
ばいせんこむぎこ	こしょう	6
ウスターソース	こいくちしょうゆ	2
のうこうソース	ひまわりあぶら	2
トマトケチャップ		2
こいくちしょうゆ	ふくじんづけ	1.5
とりがらスープ	[ふくじんづけ]	5
チャツネ		5
オニオンペースト		5
りんごピューレ		2
あかワイン		1
さとう		0.1

13	かやくごはん	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21 g
すましじる	かきあげ	10
いとこまぼこ	さくらえび	10
れいとうとうふ	じゃがいも	30
にんじん	たまねぎ	5
わかめ	しゅんぎく	0.3
あおねぎ	こめこ	5
だしこんぶ	てんぶん	0.5
けずりぶし(さば・いわし)	しお	2
こいくちしょうゆ	あげあぶら	1
うすくちしょうゆ		2
しお	ぶどうまめ	0.2
	だいず	10
	さとう	2
	こいくちしょうゆ	1
	みりん	1

14	コッペパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25 g
ふゆやさいの	ツナとにんじんのサラダ	
どうにゅうスパゲティ	にんじん	15
ベーコン	ツナフレーク	15
たまねぎ	おきえだまめ	30
にんじん	しお	10
はくさい	にんじん	30
カリフラワー	こしょう	10
ほうれんそう	さとう	5
スパゲティ	こいくちしょうゆ	25
どうにゅう	レモンかじゅう	20
とりがらスープ	オリーブあぶら	2.5
うすくちしょうゆ		0.5
しお	かき	0.4
こしょう	[かき]	0.03
ひまわりあぶら		0.3

15	ごはん	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23 g
うずらたまごいり	れんこんのちゅうかあえ	
はっぽうさい	ローズハム	15
ぶたにく	れんこん	15
つちしょうが	にんじん	0.5
かまぼこ	しお	10
にんじん	こしょう	15
たまねぎ	さとう	40
うずらたまご	こめず	20
はくさい	こめず	60
ほししいたけ	うすくちしょうゆ	0.5
とりがらスープ	ごまあぶら	2.5
さとう		0.5
こいくちしょうゆ	さつまいもチップス	2
うすくちしょうゆ	[さつまいもチップス]	2
しお		0.2
こしょう		0.03
てんぶん		2
ひまわりあぶら		0.5

18	パーカーパン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25 g
ミネストローネ	しろみぎかなのフライ	
ベーコン	フライ	5
カットウインナー	メルルーサフライ	5
にんじん	あげあぶら	10
たまねぎ		30
じゃがいも	キャベツの	20
ホールコーン	ソースソテー	15
パセリ	キャベツ	0.5
とりがらスープ	キャベツ	3
とんこつスープ	ウスターソース	2.5
トマトホールかん	のうこうソース	40
トマトピューレ	しお	5
さとう	こしょう	0.3
うすくちしょうゆ	ひまわりあぶら	0.5
しお		0.6
こしょう		0.02
あかワイン		2
ひまわりあぶら		0.3

19	ごはん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26 g
ぶたにくとだいの	ささみとにんじんのあまずあえ	
にも		
ぶたにく	にんじん	20
だいこん	ささみフレーク	50
にんじん	ひじき	15
いたこんにやく	さとう	20
さとう	こめず	0.6
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.8
ひとくちあつあげ	こしょう	15
ひとくちごぼうてん	だいこんぼの	0.5
つちしょうが	いりに	15
けずりぶし(さば・いわし)	だいこんのは	2
さとう	こまつな	2
こいくちしょうゆ	ちりめんじゃこ	5
みりん	ごま	2.5
りょうりしゅ	こいくちしょうゆ	1
	みりん	1
		0.2

20	ごはん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21 g
マーボーだいこん	ビーフンのいためもの	
ぶたミンチにく	やきぶた	20
つちしょうが	にんじん	0.5
にんにく	もやし	0.1
にんじん	こまつな	20
たまねぎ	ピーフン	40
だいこん	さとう	90
あおねぎ	こいくちしょうゆ	5
とりがらスープ	ひまわりあぶら	1.5
みそ		6.5
さとう		0.2
こいくちしょうゆ	こくとうビーンズ	2
しお	[こくとうビーンズ]	0.05
こしょう		0.03
トウバンジャン		0.15
てんぶん		0.7
ひまわりあぶら		0.5

21	コッペパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25 g
はくさいととりだんご	きりぼしだいこんとツナのいためもの	
スープ		
とりだんご	ツナフレーク	30
はくさい	きりぼしだいこん	40
たけのこ	ひじき	10
にんじん	りょうりしゅ	10
ほししいたけ	うすくちしょうゆ	0.3
あおねぎ	しお	0.3
とりがらスープ	こしょう	5
とんこつスープ	ひまわりあぶら	2
こいくちしょうゆ		3
しお	さつまいもとだんごのあまに	0.2
こしょう		0.02
	さつまいも	30
	りんご	10
	さとう	1.3
	しお	0.02

22	わかめごはん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24 g
ごじる	こいくちしょうゆ	13
だいず	こめず	1
うすあげ		5
にんじん	こまつなの	8
いたこんにやく	ごまいため	10
じゃがいも	やきぶた	30
あおねぎ	こまつな	5
けずりぶし(さば・いわし)	はくさい	2.5
みそ	ごま	9
うすくちしょうゆ	さとう	0.1
	こいくちしょうゆ	0.2
	ひまわりあぶら	2
		0.2
わかさぎの		
なんばんづけ		
わかさぎ		30
てんぶん		6
あげあぶら		3
たまねぎ		7
にんじん		3
あおねぎ		1
さとう		1

25	しよくパン	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28 g
ボークビーンズ	ライスソテー	
ぶたにく	げんまい	10
ベーコン	ローズハム	10
しろいんげんまめ	たまねぎ	20
たまねぎ	にんじん	50
にんじん	ホールコーン	10
じゃがいも	しお	30
トマトホールかん	こしょう	10
とりがらスープ	うすくちしょうゆ	2.5
トマトケチャップ	しお	7
ウスターソース		2
あかワイン	スライスチーズ	2
さとう	[スライスチーズ]	0.5
しお		0.3
こしょう		0.03
ひまわりあぶら		0.2

26	ごはん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26 g
かきたまじる	ぶりだいこん	
にんじん	だいこん	10
たまねぎ	ぶり	25
いとこまぼこ	りょうりしゅ	10
たまご	つちしょうが	25
ほうれんそう	さとう	5
けずりぶし(さば・いわし)	みりん	3
こいくちしょうゆ	りょうりしゅ	1.8
うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.8
しお		0.25
てんぶん	のりのつくだに	0.5
	こいくちしょうゆ	1.5
	みりん	1.7
	りょうりしゅ	2
	さとう	1
		1

27	ごはん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24 g
あんかけうどん	たけのこ	5
うすあげ	ほししいたけ	10
さといも	ちくわ	5
はくさい	いたこんにやく	10
えのきたけ	けずりぶし(さば・いわし)	5
あおねぎ	さとう	5
うどん	こいくちしょうゆ	50
つちしょうが	みりん	0.3
けずりぶし(さば・いわし)	ひまわりあぶら	2.5
りょうりしゅ		0.5
しお	たかなぶつけ	1
こいくちしょうゆ	にんじん	0.3
うすくちしょうゆ	ちりめんじゃこ	2
てんぶん	こなかつお	1
	ごま	1.5
	こいくちしょうゆ	0.5
	さとう	0.5
	ひまわりあぶら	0.3
ちくぜんに		
とりにく		10
にんじん		5

28	しよくパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25 g
ボトフ	にくボール	
ベーコン	チーズクリームソース	5
カットウインナー	にくボール	5
にんじん	たまねぎ	10
たまねぎ	マッシュルーム	40
じゃがいも	なまクリーム	20
かぶ	ぎゅうにゅう	30
パセリ	こなチーズ	0.5
けずりぶし(さば・いわし)	しお	0.5
とんこつスープ	こしょう	2.5
こいくちしょうゆ	オリーブあぶら	1
しお		0.4
こしょう	いちごジャム	0.03
	[いちごジャム]	

29		ごはん	エネルギー 669 kcal
		ぎゅうにゅう	たんぱく質 27 g
みそしる		うすくちしょうゆ	2
たまねぎ	30	さとう	1
うすあげ	5		
れいとうとうふ	30	はくさいの	
わかめ	0.3	いための	
あおねぎ	5	やきぶた	5
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	にんじん	5
みそ	9	はくさい	40
		チンゲンサイ	15
		しお	0.2
あげさばの		こしょう	0.02
みぞれあえ		こいくちしょうゆ	1
さば	18%	ひまわりあぶら	0.2
つちしょうが	1		
こいくちしょうゆ	1		
りょうりしゅ	1		
でんぶん	8		
あげあぶら	5		
だいこん	10		
けずりぶし(さば・いわし)	0.5		
みりん	1		